

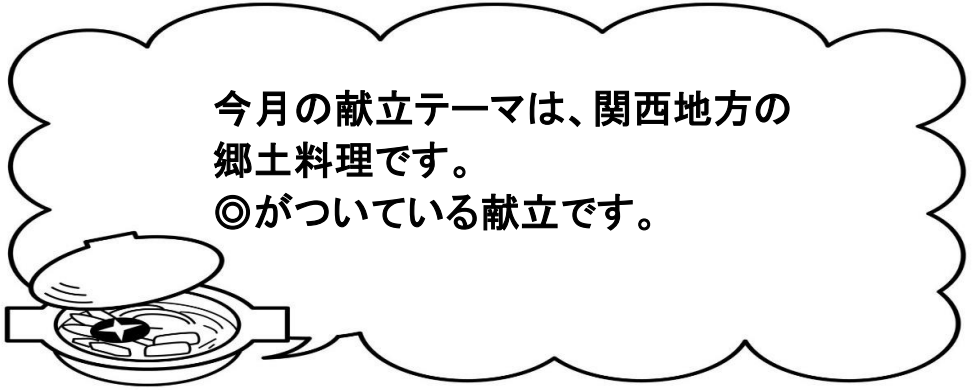
令和7年2月予定献立表

日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
3	月	ごはん	こめ			691	30.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		いわしのかばやき	でんぷん あぶら さとう	いわし			
		ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ もやし		
		とんじる	じゃがいも	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ぶなしめじ ねぎ		
4	火	ふくまめ		だいず		707	25.3
		ハヤシライス （ごはん）【小麦】	こめ あぶら じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		ウインナーオムレツ【卵】		たまご とうにゅう ウインナー	たまねぎ えだまめ		
		きりぼしだいこんのサラダ	ドレッシング		きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ		
5	水	まっちゃんきなこあげパン【小麦】	パン あぶら さとう	きなこ	まっちゃん	666	22.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		はなやさいサラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー にんじん		
		にくだんごスープ【小麦】	はるさめ	にくだんご	にんじん はくさい たけのこ にら とうもろこし		
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			
6	木	◎かやくごはん	こめ さとう	とりにく あぶらあげ	まいたけ ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ	670	29.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのみそだれがけ	さとう ごま	さば みそ	しょうが		
		ベーコンとこまつなのソテー	あぶら	ベーコン	こまつな にんじん		
		とうふのすましじる		とうふ	にんじん たけのこ だいこん ほうれんそう ぶなしめじ		
7	金	ごはん	こめ			673	26.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		しゅうまい②【小麦】		しゅうまい			
		ナムル	ごまあぶら さとう		もやし にんじん こまつな		
		すぶた	でんぷん じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	ピーマン しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ		
10	月	バターロール【小麦】	パン			602	24.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		レバーとポテトのオーロラソース	でんぷん じゃがいも あぶら さとう	ぶたレバー			
		いそかサラダ	ドレッシング	のり	えのきたけ みずな きゅうり キャベツ		
		チンゲンサイのスープ		とりにく とうふ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ		
12	水	ごはん	こめ			652	29.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		おやこに【卵】	あぶら さとう	とりにく たまご とうにゅう さつまあげ	たまねぎ		
		ビーフンとキャベツのソテー	ビーフン あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん		
		けんちんじる		ぶたにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう		
13	木	わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと		668	31.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぶりのてりやき		ぶり	しょうが		
		さんしょくあえ	さとう		ほうれんそう もやし にんじん		
		ちくぜんに	さといも さとう あぶら	とりにく ちくわ さつまあげ	にんじん たけのこ ごぼう だいこん こんにゃく		
14	金	ごまとうにゅうラーメン （ちゅうかめん）【小麦】	ちゅうかめん あぶら ごま	ぶたにく みそ とうにゅう	しょうが にんじん もやし メンマ キャベツ ねぎ	701	27.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		にくまん【小麦】		にくまん			
		ブロッコリーソテー	あぶら	ベーコン	ブロッコリー とうもろこし		
		チョコプリン	チョコプリン				

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
◎ 8大アレルギー（卵・小麦・そば・落花生・くるみ・乳・えび・かに）については、
献立名後ろの【 】内に記載してあります。
◎ 毎月19日は「食育の日」です。



日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
17	月	くろパン【小麦】	パン			674	27.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		きのこグラタン【乳・小麦】	マカロニ あぶら バター こむぎこ	とりにく 牛乳 チーズ	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ ブロッコリー		
		ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう		
18	火	ジャーマンスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	624	24.0
		ちゃめし	こめ ごま				
		牛乳【乳】		牛乳			
		ちくわのいそべあげ②【小麦】	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり			
19	水	もやししいたけ	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし	658	26.5
		◎にゅうめん【小麦】	そうめん ごまあぶら	とりにく なた	にんじん しいたけ ほうれんそう		
		ツイストパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
20	木	とりのコーンフレークやき【小麦】	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パンこ	とりにく		673	23.5
		こんにゃくサラダ	ドレッシング		こんにゃく キャベツ きゅうり		
		ベーコンチャウダー【乳・小麦】	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ		
		ごはん	こめ				
21	金	牛乳【乳】		牛乳		644	20.7
		ぎょうざ②【小麦】		ぎょうざ			
		かふうあえ	ごまあぶら さとう ごま		だいこん にんじん きゅうり		
		マーボー豆腐	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ たけのこ		
22	土	ポークカレー （むぎごはん）【小麦】	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	644	20.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		ケチャップオムレツ【卵】	さとう	オムレツ			
		かいそうサラダ	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		
23	日	ごはん	こめ			636	27.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりのからあげ②	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが		
		ごますあえ	ごま さとう		もやし きゅうり		
24	月	しらたまじる	しらたまだんご	ぶたにく	にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな	625	25.7
		こどもパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグきのこソース	ごまあぶら さとう	ハンバーグ	ぶなしめじ えのきたけ しょうが		
25	火	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり みずな ブロッコリー	638	20.7
		ラビオリスープ【小麦】	ラビオリ さとう	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマト		
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
26	水	たらのコーンマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	たら	とうもろこし	609	18.2
		おひたし		かつおぶし	こまつな もやし にんじん		
		にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく		
		◎きつねうどん （じごなうどん）【小麦】	じごなうどん	ぶたにく なた あぶらあげ	ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ		
27	木	牛乳【乳】		牛乳		656	25.6
		だいがくいも②	さつまいも あぶら さとう ごま でんぷん				
		やさしいため	あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん もやし とうもろこし		
		基準栄養量					
平均栄養量				656	25.6		



今月の献立テーマは、関西地方の
郷土料理です。
◎がついている献立です。



鬼は～そと～
福は～うち～